



Non-duaal Lichaamswerk - iets voor jou?

Heb je regelmatig last van lichamelijke klachten? En staat tegelijkertijd je hoofd altijd 'aan', voel jij je een buitenbeentje, wil je anderen niet teleurstellen, voel jij je schuldig als je je grenzen aangeeft, ben jij een vrouw in de leeftijd van 35-55 jaar en ben je na het lezen van deze alinea het overzicht een beetje kwijt? Misschien is non-duaal lichaamswerk dan een oplossing voor jou!

Mijn naam is Mark ten Seldam en ik begeleid al meer dan 35 jaar mensen die manier uit balans zijn en last hebben van lichamelijke klachten, vaak veroorzaakt door stress, pijn en angst.

Ben jij benieuwd naar het geheim van 'de kracht die verscholen zit in je klacht'?



Je lichaam als instrument

Ik kan aan jouw lichaam voelen of je in 'je hoofd zit' of 'in je lijf'. Als je hoofd en voelsprietten altijd 'aan' staan, krijg je op de lange termijn stugge en harde plekken in je spieren of inwendige organen, dit vaak gecombineerd met klachten van pijn of angst.

Hardheid of stress in je lichaam betekent op onbewuste wijze een uiting van: "Nee, ik wil dit niet", "ga weg", "doe voorzichtig", "stop", "overheers mij niet" of "ik wil eerst uitleg". Deze lichamelijke reacties zijn een beschermingsreactie tegen onwenselijk gedrag van anderen zoals dominantie, maar ook tegen gevoelens als schrik, eenzaamheid en verdriet.

Toch geloven de meeste mensen die ik in mijn praktijk zie, dat hun lichaam hen in de steek heeft gelaten. Dat komt omdat veel beschermingspatronen een onbewust fundament hebben in de leeftijd van 0-7 jaar. Verder ben je zo aan je verdediging gewend, dat deze normaal voor je is. Het valt niet meer op, tot je op een moment in je leven 'vastloopt'.

Ik zie vaak mensen die strijden tegen hun gevoel, b.v. met gedachten als "ik moet sterk zijn" of "ik moet de controle houden". Hoewel deze reacties begrijpelijk zijn vanuit de historie, is zo'n reactie nu onhandig. Dit omdat: a) je weet niet meer dat je je beschermt en b) je weet niet meer bewust waartegen je je beschermt. Als je vastloopt, zit je als het ware gevangen in een oude bevroerings- of vluchtreactie.

Ik luister naar jouw lichaam zoals naar een instrument. Ik luister met mijn handen, ik luister met mijn ogen en ik luister met mijn aanwezigheid naar jou en ik spiegel jou wat ik voel en ervaar, zodat je je bewust kan worden van de verschillende aspecten van stress die zich uiten in je lichaam. Als ik jou kan leren om te 'luisteren' naar je lichaam is m.i. de belangrijkste stap (stap 1) gezet.



Traumasporen

Toch blijkt - op onbevange wijze - luisteren naar je lichaam nog best moeilijk voor veel mensen. Mijn cliënten maken regelmatig bezwaar als ik hen uitleg geef over oude verdedigingspatronen die ontstaan zijn in de jeugd. Ik krijg regelmatig als antwoord: "maar ik heb een prima jeugd gehad, met fijne liefhebbende ouders" of "ik heb nooit iets ergs meegeemaakt" en "ik ben niks tekort gekomen in mijn jeugd".

De psychiater Bessel van der Kolk legt in zijn boek "the body keeps the score" uit, dat bij iedereen sporen terug te vinden zijn in het lichaam, die te maken hebben met gebeurtenissen uit het verleden. Soms door ingrijpende gebeurtenissen maar veel vaker veroorzaakt door pesten in de jeugd en overlevingspatronen van je eigen ouders waar zij mee worstelden. Als kind begrijp je de stress van je ouders niet maar je voelt het wel!



Je lichaam als instrument, vervolg

In de volgende stap (stap 2) probeer ik je reacties te duiden en ga ik 'sensitief inschatten' wat je reactie zou kunnen betekenen. Je wil toch je klacht, die ik zie als een afsluiting naar je omgeving denk ik begrijpen, want anders kun je dit niet veranderen.

Nu is het goede nieuws, dat alles wat je NIET wil wijst – zij het onbewust – op wat je diep van binnen WEL wil. Vaak blijken er 'pareltjes' verscholen in de oester: belangrijke waarden en verlangens van jou die in de knel zijn gekomen.

Pas als je die non-verbale 'oester' reacties begrijpt en op een diep niveau durft toe te staan dat je zacht, kwetsbaar en verlangend bent, terwijl je tegelijkertijd deze verlangens ook mentaal afkeurt ("ik moet niet zeuren", "niet aanstellen"), dan pas kun je in contact komen met de kracht van je zachtheid en verlangens. Je bent je innerlijke strijd gepasseerd en je lichaam kan zorgeloos beginnen te ontspannen en vrijheid en eenheid gaan ervaren

De derde en ultieme stap (stap 3) is om te kiezen of je je wensen en verlangens verbaal aan je omgeving wilt communiceren, of niet. Als je dat kan, wordt je vrij van je omgeving en vrij van goed- of afkeuring door anderen!



Kun jij dit over jezelf zeggen?

- * Ik ben nieuwsgierig, open, geduldig, liefdevol en moedig.
- * Ik durf mijn Zelf te gaan onderzoeken.
- * Ik wil leren hoe ik mijn aandacht op een niet-oordelende wijze kan richten op wat er in mijn lichaam gebeurt en kan opmerken wat ik daarbij denk.
- * Ik weet dat een veranderproces met kleine stapjes vooruit gaat en tijd kost.

Uitgangspunt non-duaal lichaamswerk

Ik heb een onproblematische, non-duale visie: er is niks dat gerepareerd, geheeld, geuit of afge- maakt hoeft te worden in jou of aan jou (al gebeurt dat soms wel). Je bent al 'compleet' en 'heel' met al je problemen, klachten en kwaliteiten.

Herstel van gebeurtenissen vanuit het verleden, 'sleutelen' aan jezelf, integreren/verbeteren van oude reacties in je levensverhaal is hier niet nodig (al gebeurt dat soms ook spontaan).

Door te starten vanuit verbinding en heelheid - die al in jou aanwezig is -, kun je je reacties gaan her- kennen, erkennen en accepteren. Daarmee kun je bepaalde zaken die jou nu storen, op een nieuwe-, frisse manier anders gaan aanpakken.

Vergoeding en vragen

Als jouw zorgverzekeraar de LVNT als beroepsver- eniging erkend, dan is het zeer waarschijnlijk dat de hier gegeven begeleiding vergoed wordt. De mate van vergoeding is echter afhankelijk van het door jou gekozen aanvullende pakket voor Alternatieve geneeswijzen.

Daarnaast zijn er ook veel werkgevers bereid om bij te dragen aan het herstel van jouw welzijn, als je op het werk minder functioneert of vastloopt. Informeer hiernaar bij de afdeling P&O.

Heb je nog vragen, dan kun je altijd bij mij terecht, zowel telefonisch als per Email.

BIG geregistreerd

Big geregistreerd en aangesloten bij de volgende beroepsverenigingen:
- K.N.G.F. (Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie)
- N.F.P. (Nederlandse vereniging voor Fysiotherapie en Psychosomatiek)
- L.V.N.T. (Landelijke Vereniging van Natuurgeneeskundig Therapeuten)
- I.A.G.M.P. (International Association of Grinberg Method Practitioners)

Wat anderen zeggen:

Marijke:

Deze sessie heeft heel veel indruk op mij ge- maakt. Ik was zelfs een beetje overdonderd.

Het ging veel dieper dan ik gewend ben. Ik vroeg mij zelfs af 'wat er gebeurd was'. Ik kon het mentaal niet verklaren.

Maar mijn hoofd en mijn lijf reageerde volop. Mijn armen waren loodzwaar en er stroomde op een relaxte manier energie door mij heen.

Er is in de sessie iets gebeurd dat op de ach- tergrond nog steeds doorwerkt. Ik kreeg allerlei nieuwe inzichten over mijzelf.

Dat was best confronterend, en het vraagt een verandering van mij als ik mijzelf echt serieus wil nemen.



Osteopathie
Ademtherapie
Traumatransformatie
CranioSacraal therapie
Non-duaal lichaamswerk



Non-duaal Lichaamswerk

iets voor jou?

Westerdorpsstraat 20-B
3871 AX HOEVELAKEN

tel: 0645 818 810
mail: info@innerchange.nl